



Ajahn Munindo

**WER SAGT,  
SICH ZU FÜRCHTEN  
SEI VERKEHRT?**

**Wer sagt,  
sich zu fürchten  
sei verkehrt?**

Ajahn Munindo



Aruno Publications

*Wenn man das Falsche als das Falsche erkennt  
und das Wirkliche als das Wirkliche,  
lebt man in der Wirklichkeit.*

## Dhammapada Vers 12

Da unser Retreat zu Ende geht und wir wieder anfangen zu sprechen, haben mehrere Personen erwähnt, daß sie sich während des Retreats mit sehr viel Angst auseinandersetzen hatten. Auch wenn von den äußeren Umständen nichts zu befürchten war, und unsere Gruppe von Leuten nicht angenehmer und vertrauenerweckender hätte sein können, verhinderte das doch nicht das Aufkommen von Angst. Ich frage mich, ob überhaupt jemand unter uns ist, der nicht irgendwann während des Retreats einmal Angst empfunden hat. Ich frage mich, was unsere Reaktion auf die Angst gewesen ist. Gab es jemanden unter uns, der die Angst nicht mit einem negativen Wert belegt hat; der sich nicht gesagt hat, daß es falsch sei, sich zu fürchten?

Wer behauptet denn, sich zu fürchten sei verkehrt? Wenn wir Angst empfinden, und hören dabei eine innere Stimme, die sagt, daß wir keine Angst haben sollten – wer spricht dann? Das ist eine wichtige Frage und die würde ich heute Abend gerne genauer betrachten.

### *Sorgfältiges Hinhören*

Wenn wir diese Frage zum ersten Mal vernehmen, hören wir die Betonung vielleicht

als „*Wer sagt, daß es falsch sei, sich zu fürchten?*“, als wenn wir herausfinden könnten, wer das behauptet und sie oder ihn lehren könnten, es als in Ordnung zu empfinden. Das wäre eine verständliche Reaktion. Wenn wir etwas als unangenehm empfinden, ist unsere erste Reaktion oft, nach den Verantwortlichen zu suchen. Aber was geschieht, wenn wir die Betonung auf „*Wer sagt, daß es falsch sei, sich zu fürchten?*“, verlegen?

Ich würde vorschlagen, was wirklich angebracht ist, wenn wir uns fürchten, ist, dieses voll und ganz zu empfinden – sich voll und ganz zu fürchten. Wir müssen verstehen, daß derselbe Charakter, der behauptet, es sei verkehrt sich zu fürchten, es auch für verkehrt hält, alle möglichen anderen Dinge zu empfinden. Er oder sie ist ständig am beurteilen und verurteilen. Es ist derjenige, der auf die Welt abfährt, die Welt konsumiert, sich von ihrem Lob und Tadel ernährt.

Der Buddha sagte, daß sich von Lob und Tadel zu ernähren so sei, wie sich von anderer Leute Speichel zu ernähren, von dem was man besser ausspuckt oder erbricht. Dieser zwanghaft verurteilende Geist ernährt sich davon, sich auf den Richterstuhl zu setzen, die Dinge als richtig oder

falsch, gut oder schlecht zu beurteilen. Ein Teil von uns erfreut sich Derselbe Geist trägt den Lob auf, wenn alles gut läuft und wir unsere Lebenserfahrung als angenehm empfinden. Dann sagt die Stimme „Alles unter Kontrolle; du machst dich gut. In kürzester Zeit werden alle möglichen Leute deine Perlen der Weisheit haben wollen. Du hast alles im Griff, bist schon auf der Zielgerade.“ Dieser Charakter nährt sich von Lob und Tadel, Gewinn und Verlust, Erfolg und Mißerfolg. Dies ist der Teil von uns, von dem der Buddha sagte, er sei ein Sklave der Welt. Die Energie von der er lebt, ist unecht und nicht haltbar.

Wir müssen uns nicht schämen, wenn wir an uns bemerken, wie wir auf diese Art unechte Energie gewinnen. Wir müssen das nicht verurteilen. Wir müssen es nur als das erkennen, was es ist. Das, was diesen unechten Weg erkennt, ist echt. Der Buddha sagte „Wenn wir das Falsche als das Falsche erkennen, erhalten wir das Wirkliche; wenn wir das Falsche für das Wirkliche halten, bleiben wir im Falschen gefangen.“ Wenn wir erkennen, daß wir unechte Energie konsumieren – was wir tun, wenn wir unsere Angst verurteilen – sehen wir diese Tendenz als das, was sie ist. Sich mit dem Beurteilen und Verurteilen zu identifizieren, ist eine sehr begrenzte und in der Tat ermüdende Angelegenheit. Sie bringt mit sich, daß wir immer versuchen müssen, Erfolg zu haben, zu gewinnen. Wir werden immer einen Feind haben, den wir loszuwerden versuchen müssen.

Im Gegensatz dazu, ist derjenige, der den Weg jenseits von Richtig und Falsch, Gut und Böse geht, im Gewahrsein zuhause, das sieht, hört und erkennt, und das ganze Erleben bereitwillig annimmt.

*Angst ist einfach so*

Unsere Praxis ist also ein Weg heraus aus unserer Gewohnheit zu verurteilen, für oder gegen unsere Angst zu sein, oder was immer sonst wir empfinden. Unsere Praxis besteht darin, das was ist leise hinhörend und frei fühlend in unser Gewahrsein zu empfangen. Angst ist einfach so – kein Urteil. Angst bedeutet zunächst „Ich habe Angst“. Aber wenn wir dem weiter zuhören, es weiter fühlen, fällt das „Ich“ weg und es bleibt nur das Gefühl der Angst. Angst. Und dann ist da noch das Gewahrsein, eine Präsenz im Zentrum unseres Erlebens, weder ziehend noch stoßend, weder akzeptierend noch zurückweisend, weder dafür noch dagegen, noch nicht dafür oder nicht dagegen. Aber das heißt nicht, daß ich nun eine neue Identität als Gewahrsein gefunden habe, denn ich kann diese Präsenz nicht besitzen. Jegliches Gefühl, besitzen oder sicher sein zu wollen, können wir ebenso einfach annehmen.

Dann beginnen wir zu erkennen, daß unser Verlangen und unsere Angst zusammengehören, sie sind unauflösbar miteinander verbunden. Wenn

wir diese Verbindung zwischen Verlangen und Angst sehen, wollen wir uns nicht mehr dem Verlangen hingeben, denn wir erkennen, daß wir Angst für die Zukunft ansammeln, wann immer wir uns in unseren Wünschen verlieren. Angst ist die Kehrseite des Verlangens. Was ich nicht sehe, wenn ich mich ins Verlangen verstricke, ist, wie sehr ich mich in der Angst verstricke, das was ich mir wünsche, nicht zu erlangen. Wenn wir mit unseren Gefühlen des Verlangens, Wünschens und Sehns frei umgehen, wenn wir klar sehend leben, dann ist die Angst, das Ersehnte nicht zu erlangen, eben genau das, einfach so, es ist kein Problem. Aber wenn wir uns an dem Verlangen etwas zu bekommen festklammern, klammern wir uns auch an die Angst, es nicht zu bekommen – auch wenn wir das nicht merken. Wir wundern uns woher so viele unserer Ängste kommen. Woher kommt es, daß extravagante Leute mit einem opulenten Lebensstil mehr Angst haben? Weil sie mehr ihrem Verlangen folgen. Verlangen und Angst gehören zusammen. Während wir daran arbeiten, über das eine ehrlicher zu sein, finden wir eine ehrlichere Beziehung zum anderen. Wenn wir frei von übertriebenem Verlangen sein wollen, müssen wir uns mit unseren Gefühlen über die Angst auseinandersetzen. Wenn wir Angst haben, nehmen wir die Angst in unser Gewahrsein auf. Wenn es sich um große Angst handelt, was manchmal sein kann; wenn es sich um Terror oder Panik handelt, laßt uns wenigstens versuchen, die Tendenz zu unterdrücken, dieses als verkehrt zu betrachten. Wir sagen auch nicht, daß es richtig sei; wir versuchen nicht uns dabei wohlzufühlen. Aber wir bringen die Stimmen in uns zum Vorschein, die behaupten, daß es falsch sei, Angst zu haben. Es ist nicht falsch Angst zu haben, es ist nicht richtig Angst zu haben. Wenn wir Angst haben, wollen wir es ganz empfinden, frei und ohne Urteil. Wir sind weder für noch gegen die Angst.

Wenn wir uns einer geräumigeren Qualität des Gewahrseins öffnen und in der Lage sind, unsere Erfahrung der Angst in diesem Gewahrsein anzunehmen, können wir sie mit Klarheit studieren. Wir können sie nachhaltig auf unsere eigene Art studieren, nicht indem wir Bücher lesen, oder lediglich über Angst nachdenken. Denken tut uns überhaupt keinen Gefallen, wenn wir uns wirklich fürchten. Was wir tun können, ist, der ganzen körperlichen und geistigen Verkrampfung, die wir als Angst bezeichnen zuzuhören, sie zu fühlen, zu beobachten.

Angst ist nicht etwa eine Sache; es handelt sich um eine Aktivität. Angst ist das Zusammenziehen und Verengen der Energie unseres Herzens. Wenn wir uns mit einer gefährlichen Situation konfrontiert sehen, verengen sich unsere Blutgefäße, wir spannen uns an, erhalten mehr Energie und können damit der Situation schnell entkommen. Das ist was geschehen sollte, das ist eine angemessene Reaktion. Aber oft geschieht dasselbe auf unangemessene Weise aufgrund einer eingebildeten Gefahr.

Wir entwickeln sehr komplizierte Verhaltensmuster, das Wissen darum zu vermeiden, daß wir diese Angst selber hervorbringen. Wir empfinden uns als deren Opfer. Und in unserer Hilflosigkeit ist das einzige was wir tun können, dieses als verkehrt zu verurteilen, zu entscheiden, daß wir versagen. Aber es ist uns möglich, über diese verkrampften Reaktionen mit einem gut entwickelten, strahlenden Gewahrsein hinauszuwachsen, frei von Urteilen und selbst von unserem Bedürfnis zu verstehen. Das Gewahrsein ist einfach willens, akkurat zu empfangen.

Wenn das Gewahrsein diese schattenhaften Reaktionen der Verleugnung und Vermeidung überstrahlt, zeigt sich die dynamische Aktivität des Fürchtens. Wir können fühlen wie es passiert, wir fühlen wie wir diese Einengung betreiben, die das Gefühl des Lebens versperrt, und die Möglichkeit der Schönheit, der Intelligenz und der Liebe. Vielleicht sehen wir dann, daß die Möglichkeit zu lieben immer hier ist. Tatsächlich, ist das der natürlichste Zustand.

Wir sehen, daß das einzige, was dieses verhindert, die Verkrampfung der Angst ist, die wir selbst aus Unachtsamkeit betreiben. Und wenn wir das für uns selbst sehen, geben wir vielleicht auf, zu versuchen, liebender zu sein und keine Angst zu haben. Es ist Zeitverschwendung, zu versuchen, liebender zu sein. Es ist wie zu versuchen, eine Menge Geld zu verdienen, wenn du ein Vermögen auf der Bank hast.

*Warum über die Wirklichkeit heucheln?*

Wenn wir erkennen, daß wir das Strahlen des Herzens behindern, können wir beginnen zu spüren, was hinter dieser Tendenz zur Behinderung steckt, in die wir gewohnheitsgemäß fallen. Wenn wir das tun, wird diese Tendenz zu dem, woran wir interessiert sind, und nicht irgendein neues positives Image, das wir künstlich herzustellen versuchen. Ein nicht beurteilendes, nicht verurteilendes, alles vergebendes, leuchtend liebendes, nettes, verbessertes Ich erscheint dann als eine völlig unattraktive Fantasie; sowohl unüberzeugend als auch uninteressant. Was hingegen interessant und wirklich attraktiv ist, ist die Möglichkeit uns selbst als im Zentrum unserer Reaktionen zu erfahren. Nicht vorzugeben keine Angst zu haben, nicht vorzugeben an Lob nicht interessiert zu sein, oder Kritik nicht zu mögen, sondern wenn wir zum Beispiel kritisiert werden, und uns dies nicht gefällt, dieses ganz zu fühlen. Warum über die Wirklichkeit heucheln? Wenn wir uns gut fühlen, weil wir gelobt und gemocht werden, erkennen wir das als das, was es ist; wenn wir Angst haben, sagen wir „Ja, ich habe Angst“. Wir fühlen, was wir fühlen, bis keine Distanz mehr da ist, wir in uns keine Spaltung mehr empfinden, bis wir eins sind mit dem, was wir fühlen.

Wenn wir das versuchen, laufen wir Gefahr, mehr Leidenschaft

wachzurufen als wir handhaben können. Und wenn das der Fall ist, dann müssen wir einsehen, daß wir stärkere Selbstbeherrschung entwickeln müssen, mehr Charakterstärke. Wir geben das bescheiden zu, ohne zu versuchen uns daran vorbeizumogeln, ohne zu versuchen irgendetwas zu überwinden, ohne zu versuchen Stufen unserer Entwicklung oder Erfahrungen zu überspringen, ohne zu versuchen, erleuchtet zu werden oder sonst was. Wir bekennen uns zu den Beschränkungen, die wir erfahren, und üben weiter an der Schulung der Aufmerksamkeit, indem wir mit Interesse die Praxis der Atemachtsamkeit wieder aufnehmen. Wir wollen das tun, nicht weil es richtig oder gut ist, oder weil irgendein Experte uns gesagt hat, daß wir es tun sollten, sondern weil wir die Stärke und das Geschick haben wollen, uns jener Realität zu öffnen, von der wir intuitiv wissen, daß sie uns möglich ist.

Wenn wir unsere Praxis des Samadhi mit diesem ernsthaften Interesse angehen, dann wird das nicht dazu führen, daß wir uns selbst bekämpfen, oder uns leichtsinnig verurteilen, wenn wir an unsere Grenzen stoßen. Es ist unvermeidlich, daß wir, wenn wir das Fühlen unseres Herzens durch solche Übungen, wie der Stille zu lauschen oder den Geist zu fokussieren, intensivieren, in Erfahrungsgebiete gelangen, in denen wir uns nicht so vollständig oder sicher fühlen. Das muß so sein. Angst kann eine gesunde Reaktion sein, wenn wir uns in gefährvolle Gegenden begeben. Festzustellen, daß wir Angst haben, heißt nicht festzustellen, daß wir inadäquat sind. Ajahn Chah pflegte zu sagen „Wenn du die Autobahn überqueren willst, solltest du Angst haben; es ist gefährlich!“ Also laßt uns vorsichtig sein, wenn wir angesichts unserer Angst Reaktionen begegnen wie „Du bist im Irrtum, du versagst, denn du hast Angst.“

Laßt uns sehen, ob wir mit größerer Bereitschaft und Sorgfalt hinhören können.

# Urheberrecht

Wer sagt, sich zu fürchten sei verkehrt?

Veröffentlicht von:

Aruno Publications,  
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery  
2 Harnham Hall Cottages,  
Harnham, Belsay,  
Northumberland NE20 0HF UK

Kontakt: Aruno Publikations auf [www.ratanagiri.org](http://www.ratanagiri.org)  
Dieses Broschüre ist zum kostenlosen Herunterladen verfügbar  
[www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)

Digitale Edition 1.0

Copyright © 2015 HARNHAM BUDDHIST MONASTERY TRUST



Diese Arbeit wird unter der Lizenz Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 UK: England & Wales Licence. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, besuchen Sie:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/uk/deed.de>

Zusammenfassung:

Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen

Zu den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung: Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung: Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Wobei gilt:

- Verzichtserklärung: Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die ausdrückliche Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- Public Domain (gemeinfreie oder nicht-schützbar Inhalte): Soweit das Werk, der Inhalt oder irgendein Teil davon zur Public Domain der jeweiligen Rechtsordnung gehört, wird dieser Status von der Lizenz in keiner Weise berührt.
- Sonstige Rechte: Die Lizenz hat keinerlei Einfluss auf die folgenden Rechte:
  - Die Rechte, die jedermann wegen der Schranken des Urheberrechts oder aufgrund gesetzlicher Erlaubnisse zustehen (in einigen Ländern als grundsätzliche Doktrin des fair use etabliert);
  - Das Urheberpersönlichkeitsrecht des Rechteinhabers;
  - Rechte anderer Personen, entweder am Lizenzgegenstand selber oder bezüglich seiner Verwendung, zum Beispiel für Werbung oder Privatsphärenschutz.
- Hinweis: Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen alle Lizenzbedingungen mitteilen, die für dieses Werk gelten. Am einfachsten ist es, an entsprechender Stelle einen Link auf diese Seite einzubinden.

Harnham Buddhist Monastery Trust Betriebssystem als Aruno Publications behauptet seine moralische Recht, wie der Autor dieses Broschüres identifiziert werden.

Harnham Buddhist Monastery Trust Anfragen, die Sie zuordnen Eigentum an der Arbeit zu Aruno Publications auf Vervielfältigung, Verbreitung, Vorführung oder Aufführung des Werkes.